

報道関係者向け資料

明日への一歩を軽やかに！
“フットケア読本”



*購入素材です



Chapter 1 365日意識したい足の美容と健康

P2

- 景気の回復は足元から!? 高級婦人靴が快走中!
- 靴ケアやフットケアの市場にも活気
- フット&レッグケアの世界的ブランド Dr.Scholl
- 多様なフット&レッグケア製品を展開するDr.Scholl
- フットケアにもシーズントレンドがあります

Chapter 2 日本女性の足トラブルとフットケア意識

P5

- 足にトラブルを抱える女性は年齢を問わず90%
- 女性の足トラブルを象徴するキーワード「冷え・角質・痛み・むくみ」
- フットケアの意識と実践が進む欧米
- 日本女性のフットケア知識は「マッサージ」程度
フットケア製品を使っている人は3割にも満たない

Chapter 3 靴と上手につきあうための基礎知識

P7

- わずか2%の表面積でカラダを支え、前進させている足裏
- 「足」は「脚」をかたちづくるという考え方
- 足裏の「3つのアーチ」が、足の美容と健康の鍵を握る
- アーチの崩れは太めの脚の原因にも
- アーチの崩れをセルフチェックする!
- 足の美容研究家 山道いずみ 先生 インタビュー

Chapter 4 快適な歩行環境をつくる

P12

- ヒールが高い靴を履いている人ほど、足のトラブルが起こりやすい
- ヒールが高い女性は、靴を履いている時間、歩いている時間が長い
- ハイヒール女子は体重の6割以上を足先で支えている!
- ハイヒール女子はがまん強い!?
- ハイヒールがづらい。その現象には3つの理由があります。
- Dr. Schollからハイヒール女子への新提案
「パーティーフィート スニーカー・フィール」
- 「パーティーフィート スニーカー・フィール」はアーチを支えるチカラが違う!
- 「パーティーフィート スニーカー・フィール」開発担当者インタビュー
- ドクター・ショールの主なComfort製品



景気の回復は足元から!?! 高級婦人靴が快走中!

アベノミクス効果で景気が回復傾向にあるといわれるなか、婦人靴の市場に活発な動きが見られています。

「ルブタン」「ヴィヴィエ」といった海外の有名ブランドが昨年の秋ごろから相次いで都内に路面店をオープンさせ、百貨店の一部も売り場の拡大を図っています。

銀座の百貨店松屋は、大改装により婦人靴を充実させ、新しいブランドの導入や海外ブランドを集積し、高級婦人靴の売り場面積を約1.7倍にまで拡大させました。売り場全体の売り上げは、改装後の3カ月で前年比2ケタ増にも伸びています。

また、伊勢丹新宿本店も2012年末に婦人靴の売り場面積を約1.4倍にまで拡大させています。



靴ケアやフットケアの市場にも活気

婦人靴の市場が活況を帯びるなか、靴修理専門店でも女性向けのサービスが強化されています。

「ミスターミニット」を展開するミニット・アジア・パシフィックは、内外装をカフェ風にした店舗を豊島区に初出店。住宅地で店舗を拡大している「靴専科(長谷川興産)」は、女性スタッフを全店に配置するなど、入りやすさ、接客強化を各社が図っています。

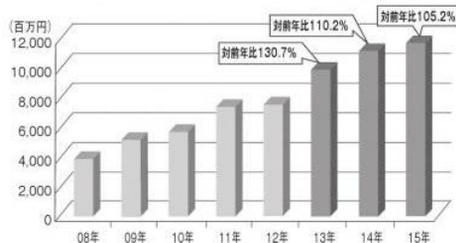
また、足の健康・美容に対する意識の高まりから、フットケア市場も注目の成長市場になっています。レッグウェアの「段階圧カソックス」の市場は2012年で約76億円、今後も順調に推移し、100億円市場が目前に迫っています。

また、段階圧カソックスだけでなく、フット&レッグケアの製品は多様化し、女性のさまざまな足に関する悩みに対応する画期的な製品も登場しています。



ミスターミニットはカフェ風のデザインを採用した(東京都豊島区のみすたーミニットアトレヴィ大塚店)

【図表3】 段階圧カソックスの市場推移



※インテージSDI
段階圧カソックス市場(市場定義はビップによる)
期間:2008年1月~2012年12月販売金額
※13年以降はビップ(株)予測



画期的なコンセプトで大ヒット!

足裏にできた硬い角質を数分でやわらかく除去できる「時短フットケア」で大ヒットしたドクター・ショールの「ハードスキンリムーバー」(2013年3月発売)

カチカチかかと
ペラペラと時短ケア
ハードスキンリムーバー



フット&レッグケアの世界的ブランド Dr. Scholl

「ドクター・ショール」は、米国人医師ウィリアム・ショールにより、医学的な知識と数多くの臨床的経験をもとに1904年に創立された100年以上の歴史をもつ世界的なフット&レッグケアブランドです。

製品の第1号は、土ふまずをサポートして足の疲れを軽減する「フレキシフォーム」。その発売から100余年、フットケア専門ブランドとして製品開発を続け、現在ではヨーロッパをはじめとする世界の100カ国以上の国々で愛用されています。



1905年
ドクター・ショール初の広告



ウィリアム・ショール博士

多様なフット&レッグケア製品を展開するDr. Scholl

一般的にフットケアとは「脚を細くすること」など、足を美しく見せるためのケアだという認識がありますが、「ドクター・ショール」が考える本当のフットケアとは、足のコンディションを整えることによって、健康的で美しい足を作り出すことにあります。

そのため、「ドクター・ショール」では、好きな靴を我慢せずに履け、足と靴にまつわるさまざまな悩みを解決する製品を多面的に展開しています。





フットケアにもシーズントレンドがあります

365日意識したい足の美容と健康ですが、やはりシーズンごとに気になるトラブルやシーンも変わってきます。ドクター・ショールの1年間の製品ごとの販売数から、女性たちのフットケアのシーズントレンドを考えてみました。

社会人デビューの必需品インソール

春先になって販売数がぐっと伸びるのが、インソールです。特に学生時代はあまりヒールを履き慣れていなかった女性が社会人デビューをして、ヒールによるフットトラブルが多くなるようです。足全体をささえるインソールのほか、部分的にサポートするインソールも人気です。



角質ケアと靴ずれ防止で快適な夏を

夏の時期は、ミュールやサンダルに関連する商品のニーズが高まります。ドクター・ショールの角質ケア商品のなかでも、数分で簡単に角質が取れる「ハードスキンリムーバー」は発売から約3ヶ月で売上予測数の約400%を突破しました。またミュールやサンダルは、一ヶ所にトラブルが集中しがちなため、靴ずれに対応した痛みをケアする商品のニーズも高まります。



Dr. Scholl

乾燥が進む秋・冬は足のお肌もケア!

秋や冬など乾燥しやすい季節は、かかとも乾燥するため、ガサガサに。この季節は、やはり保湿系のフットスキンケアが売れ筋です。

また、かかとの角質を取るための「ファイル」は、かかとを見せることが多い夏と角質が得意な冬に人気が集まるのが特長的です。



ブーツ女子に欠かせないスプレーなど冬のフット&シューケア

冬場になると一気に需要が高まるのが、消臭・抗菌のためのフットケアやスプレータイプのシューケア商品です。ドクター・ショールはその理由を、ブーツによるムレが気になる季節であることに加え、年末年始の忘年会や新年会などで、靴を脱ぐことも多いことから、女性たちの身だしなみとしても、ご使用いただいているのではないかと予測しています。

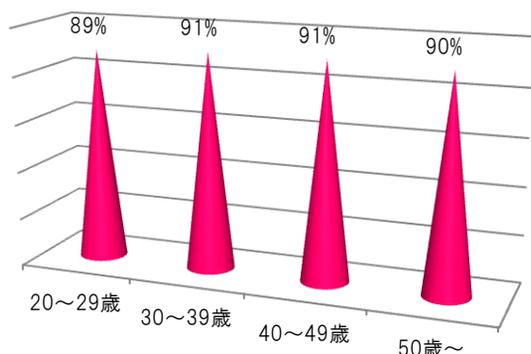




足にトラブルを抱える女性は年齢を問わず90%

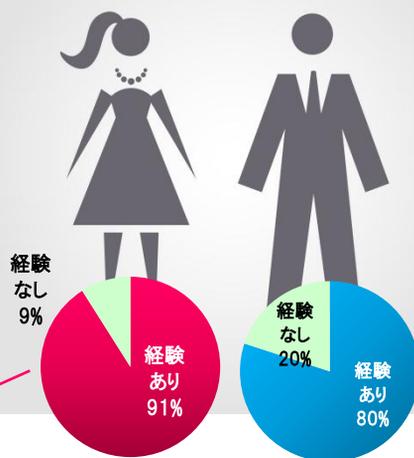
「ドクター・ショール」のブランドを展開するレキットベンキナー・ジャパン株式会社では、日本人の足に関するトラブルの意識と実態調査を2009年に行いました。

その結果、「今までに何らかの足・脚トラブルを経験している」と回答した全体平均は85%でしたが、男女間には差があり、女性は91%と多くの方が足のトラブルを経験しています。さらに女性の年齢別でも、特に際立ってトラブルが多い年齢はなく、どの年代においても足のトラブルを経験していることが分かりました。



今までに何らかの足トラブルを経験している

平均85%



調査データ

調査元: エスエスエルヘルスケアジャパン社
 調査時期: 2009年3月
 調査対象: 20～69歳の男女(2000人)
 調査手法: インターネット調査

女性の足トラブルを象徴するキーワード「冷え・角質・痛み・むくみ」

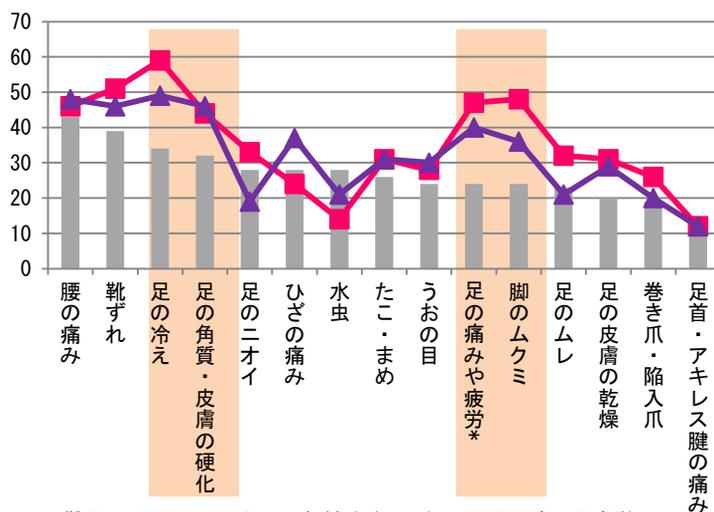
女性が抱える足トラブルについて調べた結果が、右のグラフです。

全体(男女)平均と比較して、女性は「冷え」「角質・皮膚の硬化」「足の痛みや疲労*」「むくみ」といったトラブルを多く経験し、その割合はいずれも5割に近い数字です。

また、「足のニオイ」や「足のムレ」については若い世代の女性が、また「ひざの痛み」については40代以上の女性が多く経験しているのも特徴です。

経験したことがある足のトラブル

■ 全体 ■ 女性・20-39才 ■ 女性：40-69才



* 靴やハイヒールの形やサイズがあわないことによる足の痛みや疲労



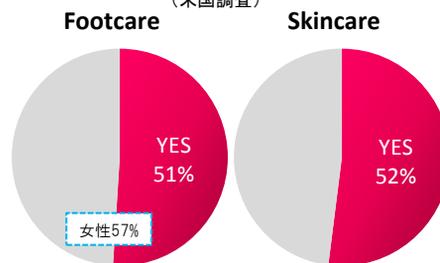
フットケアの意識と実践が進む欧米

足の健康美容研究家の山道いずみ先生は、「靴の文化が欧米と比較して短い日本では、まだまだ足に対する価値観がオシャレに留まっていて健康への意識が低い」と指摘します。欧米では、フットケア専門の資格も存在し、ドイツでは国家資格まで存在するほどです。また、アメリカには、医師とほぼ同様の治療ができる「足治療士(ポディアトリスト)」という資格があります。

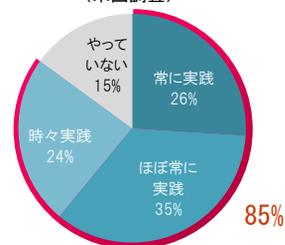
米国のポディアトリストも所属するAPMA(アメリカ足病学協会)が行った1000人の成人を対象とした調査によると「フットケアは健康のために重要である」と半数以上の方が回答し、その回答率はスキンケアと同レベルになっています。また、85%の人が「フットケアを行っている」としていることから、日本と比較して欧米は、フットケアに対する意識と行動が進んでいると考えられます。

出典:「2010 Today's Podiatrist Survey (September 1, 2010/APMA)」

健康のために重要だと思うこと (米国調査)



日常的なフットケアの実践 (米国調査)



日本女性のフットケア知識は「マッサージ」程度 フットケア製品を使っている人は3割にも満たない

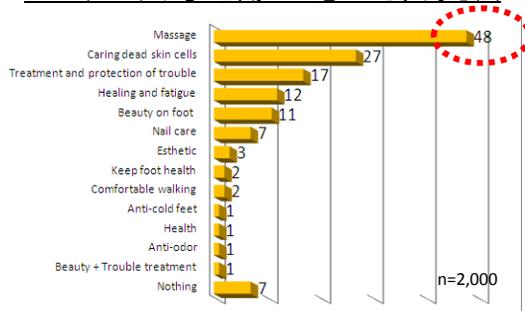
日本の女性が「フットケア」と聞いて何を思い浮かべるのか、レキットベンキーザー・ジャパンが調査したところ、48%の人が「マッサージ」と回答し、2位以下の「角質ケア(27%)」を大きく引き離す結果となりました。

また、足のトラブルに対応したさまざまなフットケア製品が日本で発売されていますが、使用経験がある人は29%に留まっています。

一方、米国APMAが行った前述の調査によると、足のトラブルが起きた際に最もよく取られている対策は「ドラッグストアなどで購入できるフットケア製品(37%)」が最も多く、日本の使用経験率と10%近い開きがあります。

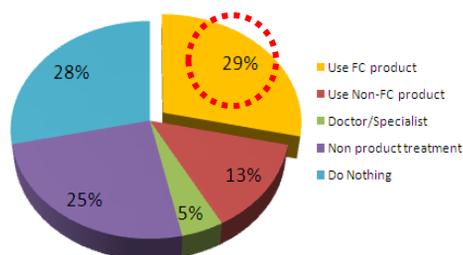
この結果からも、海外ではフットケア製品が日常的な存在であり、日本では市場はフットケア製品がまだ未開拓の市場であることがわかります。

「フットケア」と聞いて思いだす対応法

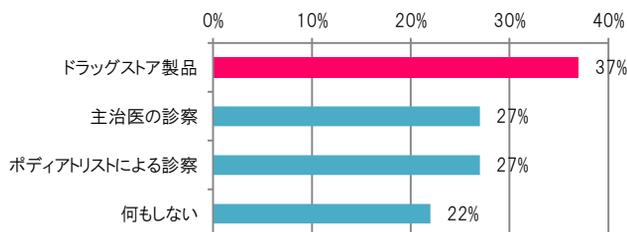


Brand positioning acceptance test (2009 Sep)

足のトラブルへの対応方法 (日本)



足のトラブルへの対応方法 (米国)



出典:「2010 Today's Podiatrist Survey (September 1, 2010/APMA)」

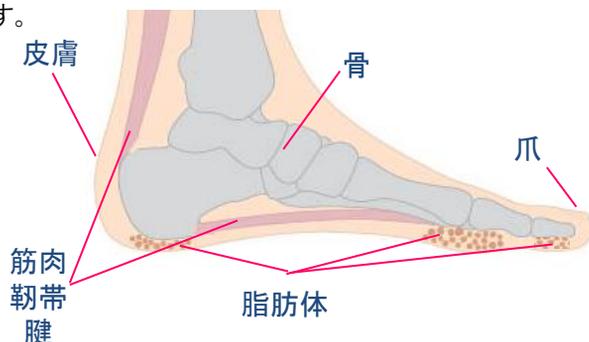


わずか2%の表面積でカラダを支え、前進させている足裏

足裏の面積は、体全体のわずか2%程度にすぎません。しかし、このわずかな面積を使って、足裏はさまざまな役割を果たしています。

- ① 「立つ」 カラダのバランスをとっています
- ② 「守る」 地面からの衝撃や刺激から守っています
- ③ 「歩く・走る」 カラダを前進させています
- ④ 「跳ぶ」 体重を移動させる力をもっています

そして、これらの役割は、足を構成するさまざまな器官によって、支えられています。



組織	機能・特徴
骨	足裏には26本骨があり、その全ては機能に応じて異なる大きさや形になっています。
爪	つま先部分を保護しています。
脂肪体	クッションの役割を果たし、地面からの衝撃を緩和させています。
筋肉、靭帯、腱	足のかたちを維持する関節部分をサポートするとともに、足を動かしています。
皮膚・神経	外界からの刺激から守り、また神経を通じて足の情報を脳に伝えるなど、相互作用を持っています。
血管	体内を循環する血液を通して栄養素と酸素を供給し、老廃物を除去しています。

「足」は「脚」をかたちづくるという考え方

女性なら誰もがなりたいと思う「美脚」。しかし、美しい脚になるには、適度な筋肉、そしてむくみや冷えといったリスクの排除が必要です。

それを叶えるベースになるのが“足”なのです。

足が健康でなければ、脚の形が崩れたり、部分的に過度な負荷がかかり、適切な筋肉をつけることができません。また、足は血液やポンプの役割を持っているため、足の機能低下は、そのまま冷えやむくみに直結します。颯爽と歩く、これも足が健康な状態で機能していなくては実現しません。

つまり「美脚」は「足」からつくられるといっても、過言ではないのです。



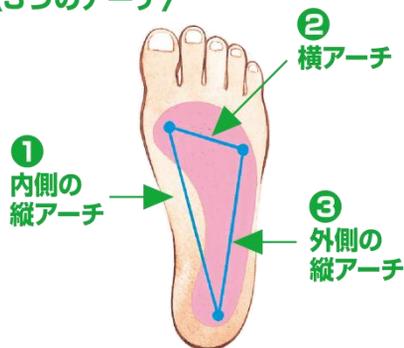


足裏の「3つのアーチ」が、足の美容と健康の鍵を握る

足の美容と健康を支える鍵になるのが足裏の「3つのアーチ」です。人間の足は体重をかかと、親指のつけ根、小指のつけ根の3点で分散して支えています。その3点を結んで弧を描いているバネのような状態になっているのがアーチです。

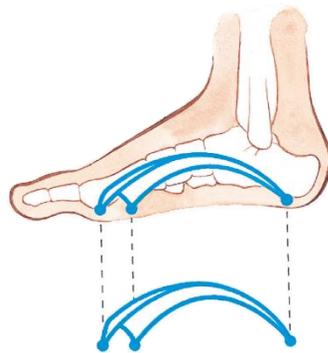
「3つのアーチ」は、全身のバランス維持と、歩く時のスムーズな重心移動、歩行時の衝撃吸収などの役割を持っています。しかし、このアーチが崩れて本来の役割を果たせなくなると、歩き方が変化し、痛みを感じたり、外反母趾やうおの目、タコ、あるいは巻き爪といった異常の原因となることがあります。

〈3つのアーチ〉



アーチの崩れは太めの脚の原因にも

脚をより美しく見せるために、マッサージなどで脚をケアしようとする人は少なくないでしょう。しかし実は、脚が太く見える原因が、足裏のアーチの崩れによる可能性もあるのです。



太もも

過度に外側に体重がかかり、加重の偏りで外側や前の筋肉がアンバランスに発達。

ひざ

ひざが内側に向いてしまい、内またぎみの子どもっぽい脚の印象に。

すね・ふくらはぎ

アーチが崩れた状態のままですと、すねやふくらはぎのセルライトができて、たるみに。

足首

血液を循環させるポンプ機能が低下しているため、リンパ液や老廃物が滞り、足首が太りやすく。

足

靴によるトラブルや、角質などができやすくなってしまうことも。

むくみ／冷え

老廃物が溜まりやすく、脚もぼつりと。

疲れ

地面からの衝撃を受けやすくなり、疲れやすく、また、かかとなどに痛みが生じることも。

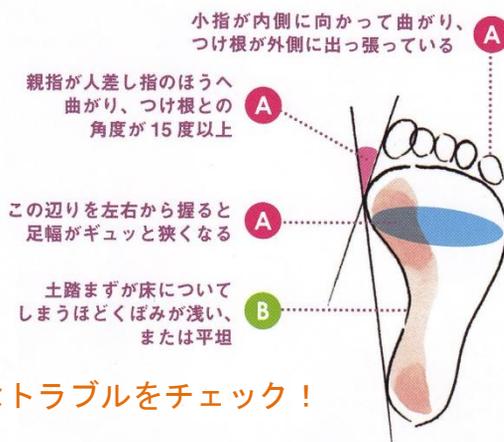


アーチの崩れをセルフチェックする！

あてはまるアルファベット(A・B・C)の数を数えます。ひとつのチェックにつき複数当てはまる場合もあります。

Check 1

角質がたまる場所、タコ・うおの目ができる場所をチェック！



Check 2

足のさまざまなトラブルをチェック！



Check 3

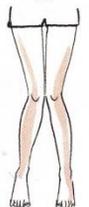
脚・足首の形をチェック！



- 左右の内くるぶしをつけた時、
両ひざがつかない…… C

この脚の特徴

- ・ひざが内側を向いている
- ・ひざの外骨が出っ張っている
- ・ももの外側が張りだしている
- ・靴のかかとは外側がへりやすい



- 左右のひざをつけた時、
左右の内くるぶしがつかない…… B

この脚の特徴

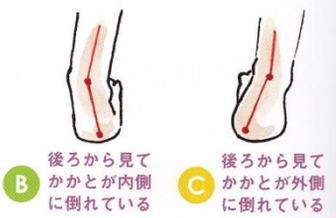
- ・ひざは正面を向いている
- ・左右のもも同士はぴったりつけられる
- ・靴のかかとは内側がへりやすい



- 左右の内くるぶしと
ひざはつけられるが、
ふくらはぎがつかない…… C

この脚の特徴

- ・ひざが内側を向いている
- ・ふくらはぎの外側が張りだしている



B 後ろから見て
かかたが内側
に倒れている

C 後ろから見て
かかたが外側
に倒れている

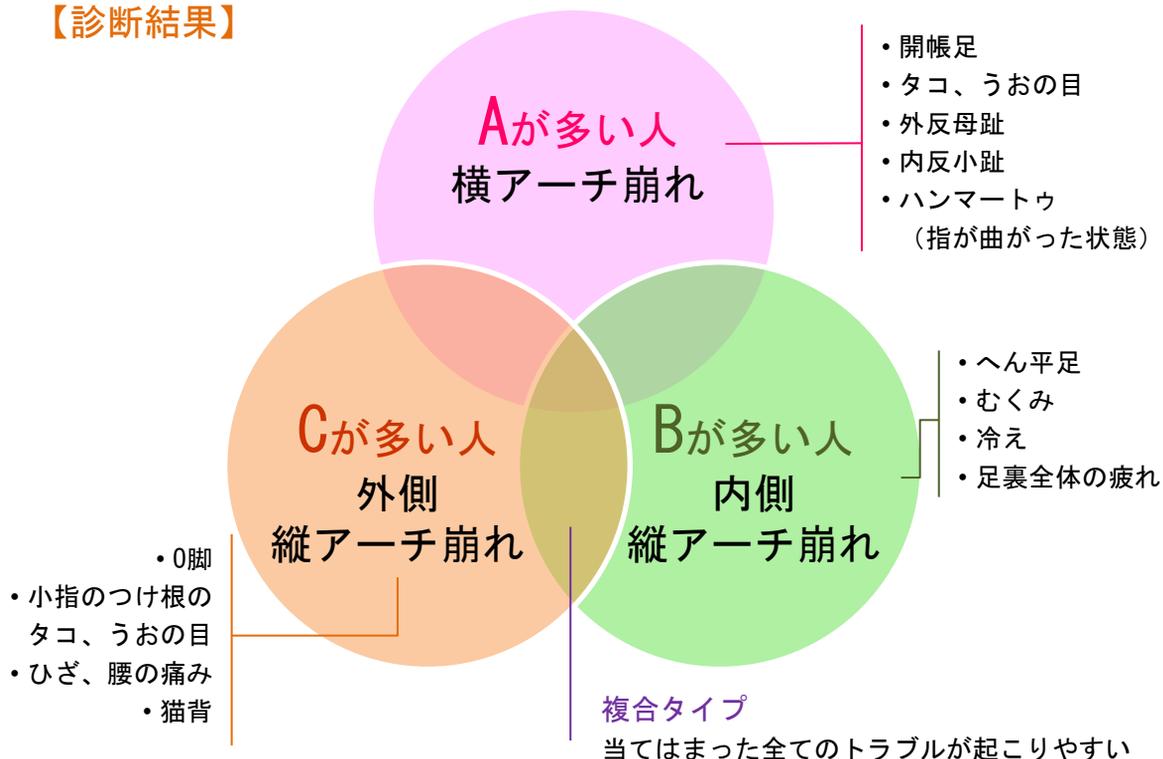
Check 4

その他のチェック

- むくみやすい…… B
- 長く歩くと足裏全体が痛くなる…… B
- 何も無いところで転ぶ…… A
- ヒップが垂れている…… C
- ハイヒールをはくことが多い…… A
- 足が冷えやすい…… B
- 上半身に比べ下半身が太い…… C
- 猫背である…… C
- 歩くよりも立っているだけのほうがつらい…… A
- すり足でベタンベタンと歩く…… B
- ヒールのない靴をはくと疲れやすい…… A



【診断結果】



横アーチ崩れ

横アーチが崩れると、足指全体が横に広がった状態になり、本来であれば床と接していない指のつけ根の中央部などにも、タコやうおの目ができるように。足幅の広がりが過度になると開帳足に。

足指が広がると靴の圧迫も強くなり、指が押されて外反母趾や内反小趾になったり、ハイヒールで前に滑らないように指で踏ん張ることで、指が曲がったハンマートゥも起こりやすくなります。

内側縦アーチ崩れ

内側の縦アーチが崩れると、足裏が平たんなへん平足の状態になります。土ふまずは足のクッション機能を担っているので、なくなると歩行時などの衝撃が大きくなり、足全体が疲れやすくなります。

へん平足は、土ふまずを持ち上げる後脛骨筋という、ふくらはぎに続く筋肉が弱まるため、血液やリンパを流すポンプの機能が低下し、むくみやすく、冷えやすくなります。

外側縦アーチ崩れ

外側の縦アーチが崩れると、足の外側に重心がかかるため、正しく歩くことができなくなります。すると股関節、骨盤にも負担がかかり0脚を引き起こしやすくなります。骨盤がゆがむことで猫背になりやすく、背骨のバランスをとろうとお腹を突き出したような姿勢に。内臓にも負担がかかり体全体に悪影響をおよぼします。

小指のつけ根に重心が集中し、タコやうおの目もできやすくなります。



1万人以上の足を見てきたフットケアスペシャリスト 山道 いずみ 先生

足の健康美容研究家。自身の足のトラブルからフットケアの必要性を感じ、1998年フット専門店「ロワ」を開業。確かな技術で注目を集める。2012年～2013年には、ミス・ユニバース・ジャパン ファイナリストの美足・美脚の指導も行う。

ドイツヘルムートルックボドロジー留学。ドイツ連邦国立オーソペティシューテックハノーバー校フスフレーゲ留学。オーソペティシューテック取得。シューフィッター認定取得。日本整形靴協会会員。著書に『いずみ式フスフレーゲ』（現代書林）、『パンサー美脚ダイエット』（ワニブックス）、『はくだけで冷え&むくみがとれるダイエットパプーシュ』（角川SSCムック）がある。



気になる角質は、足裏のアーチが乱れているサイン

女性の皆さんが気にされる足の角質は、見た目が悪いだけではなく、毎日の歩行で受ける衝撃に対し、体を守るために硬く層を重ねながら、足が耐えている証でもあります。

足の角質ができる場所は人それぞれ異なりますが、それを見れば「足裏のアーチの乱れ」が一目瞭然です。

足裏のアーチは、①内側の縦アーチ、②横アーチ、③外側の縦アーチで3つで構成されています。遺伝などにより先天的にアーチが崩れている方もいらっしゃるようですが、多くの場合が靴が合っていない、正しい歩き方が出来ていない、生活習慣、この3つが影響しています。

足裏のアーチの乱れはさまざまなトラブルを引き起こす

足のトラブル	皮膚のトラブル	爪のトラブル	その他
<ul style="list-style-type: none"> 外反母趾 / 内反小趾 開張足 扁平足 ハンマートウ その他 	<ul style="list-style-type: none"> タコ 魚の目 角質 	<ul style="list-style-type: none"> 巻き爪 陥入爪 	<ul style="list-style-type: none"> むくみ 冷え/疲れ O脚/X脚 ひざの痛み 腰の痛み

女性に多い横アーチの乱れはヒールの影響が大きい

足裏のアーチには、体重移動の衝撃を和らげる“クッション機能”と血流を促進する“ポンプ機能”があります。血液やリンパを心臓へ押し戻すポンプ機能の鍵を握る土踏まずがあるのが「内側の縦アーチ」です。運動不足やペタペタとした歩き方によって筋力や靭帯が弱まり、「内側の縦アーチ」が乱れ、むくみなどのトラブルが発生します。「横アーチ」は、特に女性に多く乱れが見られます。それは、ヒールの高さ、靴の形の影響を受けやすいアーチだからです。指の下の部分の角質が硬くなっていたり、ヒールだこやウオノメ、外反母趾やハンマートウなどのトラブルにつながります。女性に多い外反母趾は100%横アーチが落ちているんですよ。

3つのアーチのなかで最も生活習慣が影響しやすいのが「外側の縦アーチ」です。正座の生活が多い方、足の側面で立ちあがる習慣のある方は、過剰に外側に加重がかかり、O脚を引き起こしやすくなります。

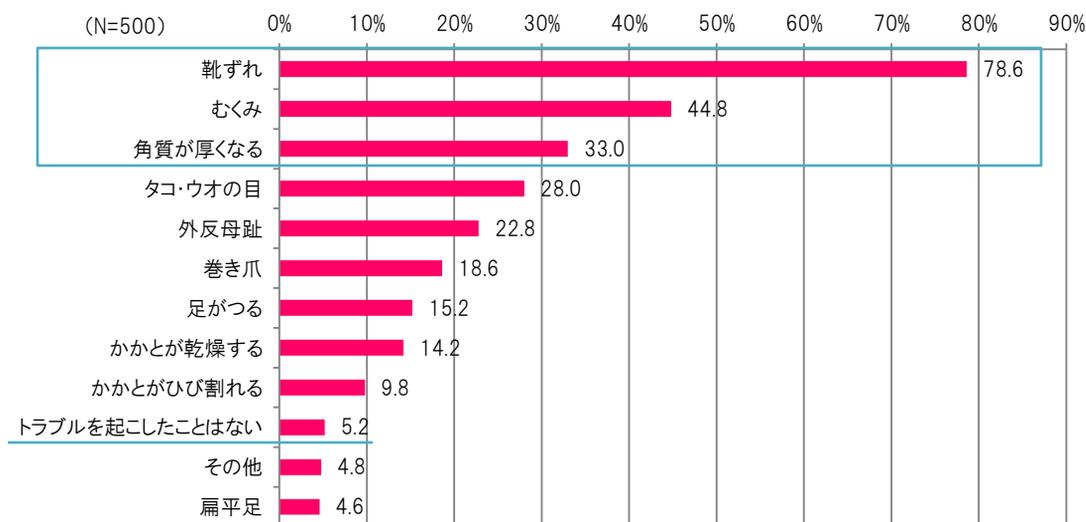
このように、ひとことで「足裏のアーチ」といっても、どのアーチが乱れているかによって現れるトラブルは変わってきます。ですから、正しいフットケアに取り組むなら、まずは自分の足のトラブルはどこアーチが乱れによるものかをチェックし、足裏のアーチを正し、かつ角質など足に蓄積したストレスを取り除いてあげることが第一歩として心掛けていただきたいと思います。



ハイヒール3大トラブルは、靴ずれ、むくみ、角質。

女性たちが、ハイヒールによってどんな足のトラブルを抱えているかを調査した結果が下のグラフです*。トラブルは、「靴ずれ」が最も多く4人に3人(78.6%)が経験。次いで「むくみ」(44.8%)、「角質が厚くなる」(33.0%)など。実に、「トラブルを起こしたことはない」(5.2%)と答えた人を除く9割以上(94.8%)の女性がハイヒールによる足のトラブルを起こしています。

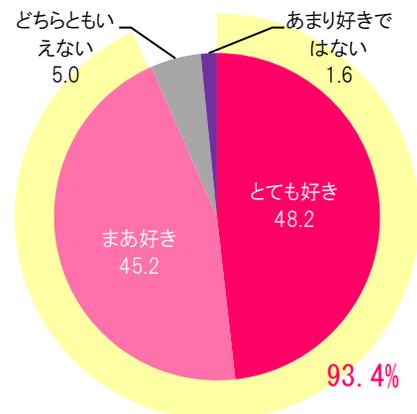
ハイヒールによる足のトラブル (MA)



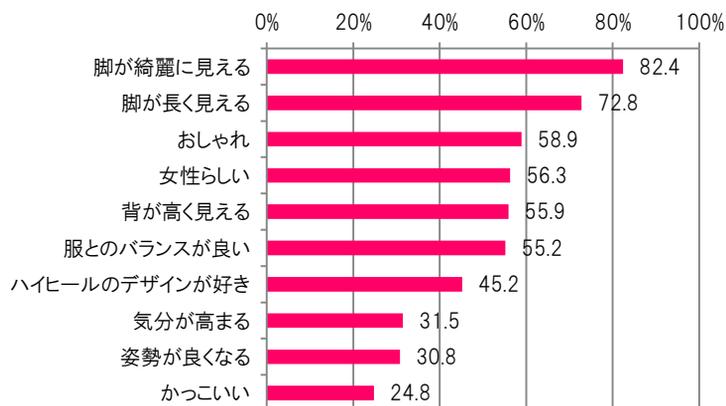
それでもやっぱり、女子は脚がキレイに見えるハイヒールが好き！

ハイヒールによる足のトラブルを抱えながらも、やはり女性の93.4%が「ハイヒールが好き」と回答しています。ハイヒールが好きな理由は、「脚が綺麗に見える」(82.4%)、「脚が長く見える」(72.8%)、「おしゃれ」(58.9%)といった回答から、ハイヒールが自分を素敵に見せるアイテムだと考えていることがわかります。

ハイヒールは好きですか？ (SA)



ハイヒールを好きな理由トップ10 (MA)





ハイヒールの高さは、経済動向と相関性がある？！

経済動向を探るには、インフレ率や消費者物価指数などを参考材料にするのが一般的ですが、これら以外の有効な新しい指標が「女性のヒールの高さ」であると2013年3月英国紙「デイリー・メール」紙が報じました。2008年以降の英国の景気の動向と女性のヒールの高さを照らし合わせると、英国の女性たちは景気が良いときは高いヒールを好み、景気が落ち込んでくるとヒールも低くなっています。この結果に対し、オンライン服飾販売の「Very.co.uk」のジュリー・ドネリー氏は、「ハイヒールは、心配事にとらわれていない精神状態の象徴といえる。厳しい経済状況下であれば、人々は安定性を求めて低いヒールに切り替えていく」と指摘しています。



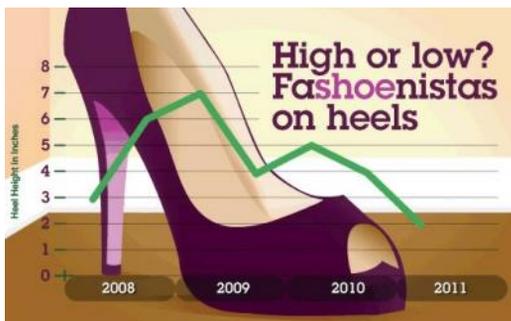
イギリスのファッションリーダー的な存在になった英皇太子妃ケイト・ミドルトンさん。10センチ以上あるジミーチュウのハイヒールを華麗に履きこなしています。

	HEALTHY ECONOMY = HIGHER HEELS								
	Jan-Mar 2008	Oct-Dec 2008	Jul-Sep 2009	Apr-Jun 2010	Oct-Dec 2010	Oct-Dec 2011	Jan-Mar 2012	Jul-Sep 2012	Oct-Dec 2012
UK GDP	+0.1%	-2.1%	+0.4%	+0.7%	-0.4%	-0.3%	-0.2%	+0.9%	-0.3%
Sales of:									
High heels	58%	34%	68%	77%	32%	41%	44%	84%	40%
Lower heels	42%	66%	32%	23%	68%	59%	56%	16%	60%

しかし、ヒールが高くなると景気もよくなる英国に対して、米国では全く逆の現象が起きているようです。

2011年11月に「ニューヨークタイムズ」が報じた内容によると、IBMはソーシャルメディア上のハイヒールに関する投稿を分析。その結果、2008年9月にリーマンショックによる金融危機が起きた翌年の2009年にはヒールの高さが7インチまで急上昇。しかしその後は、2010年が5インチ、さらに2011年は2インチと、2011年には危機前の水準に戻っているといえます。

この結果に対し、調査に関わったIBMのトレバー・デービス氏は「経済が低迷すると、消費者は夢想や現実逃避の意味で派手なファッションを求めるようになる」と分析しています。



2013年11月に駐日米大使に着任したキャロライン・ケネディさん。常に落ち付きのあるファッションで、靴のヒールもそれほど高いものではありません。



ハイヒール女子は体重の6割以上を足先で支えている！

ハイヒールを履くことによる足のトラブルの原因のひとつが、体重を支える面積の小ささです。

右の写真は足裏のどこに体重がかかっているかを調べる「フットプリント」で、素足(左)とハイヒールを履いている状態(右)を比較したものです。素足の状態では、足裏にまんべんなく体重がかかっているのに対し、ハイヒールを履いたときには足裏の横アーチのボール部と呼ばれる間接部分と、ヒールのあるかかとに体重が集中しています。

さらにヒールが高くなればなるほど、重心が前に移動し、足の先にかかる体重の割合は増えていきます。

右のグラフは、ヒールの高さに対して足先にかかる体重をみたものです。約5センチ(2インチ)ヒールでは体重の63%が、7センチ(3インチ)以上のヒールになると、体重以上の負荷が足先にかかってしまうのです。

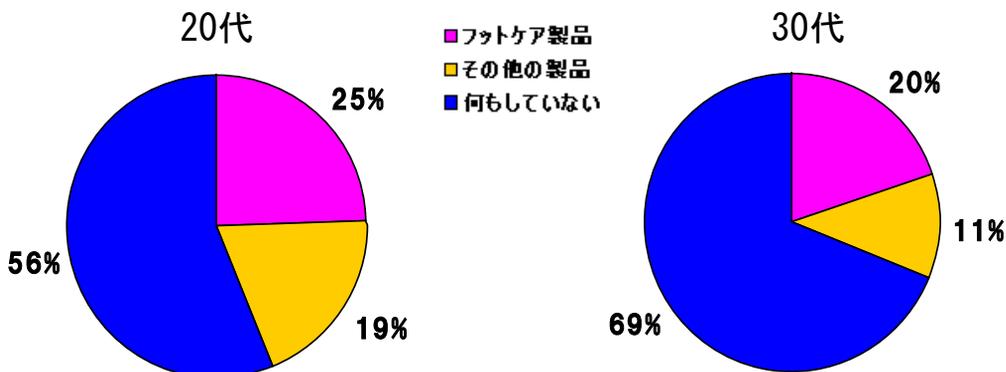
つまり50キログラムの体重の女性が、5センチヒールを履くと30キログラム以上、7センチヒールを履くと55キログラムの重さが、足裏の1点に集中する状態が続いてしまいます。



ハイヒール女子はがまん強い!?

しかし、ハイヒールの痛みを感じているにも関わらず、20代の女性の56%が、30代の女性に至っては69%が「何もしていない」と回答しています。

ハイヒールによる痛みへの対策



(レキットベンキーザー調べ n=20,000)
*ハイヒールによる痛みを感じている人



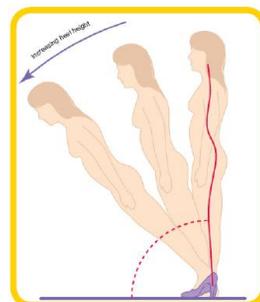
ハイヒールが辛い。その現象には3つの理由があります。

ハイヒールによって足に痛みが生じるのは、ハイヒールで持ち上げられた足が、前傾しようとする体と骨盤に対し、背骨を後ろに反らすことで、姿勢の安定とバランスを保とうとするからです。

そしてこの結果、足裏に次の3つの現象を起こしてしまいます。

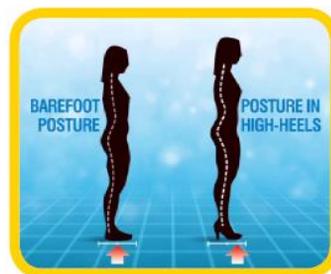
①土ふまず下部の空洞化

ハイヒールを履くことで、足に角度がつき、靴底から土ふまずが浮き、空洞状態がつくられます。それにより体重が支えきれず、**重心がふらついて**脚が疲れる原因になります。



②つま先への集中荷重

前頁にあるように、ハイヒールはつま先に体重の6割以上の荷重が生じています。それは角度だけでなく足全体で立っている時と比べて、ハイヒールを履くことで体重を支える**重心が足先にシフト**することも要因です。



③靴内での前すべり

ハイヒールによって角度がつくため、足が常に前すべり状態になります。前すべりになると、**かかとの安定性が悪くなり**、よりつま先への荷重が大きくなっていきます。



ハイヒールを快適に履き続ける条件は？

- ✓かかとを安定させ、足先（横アーチ）の負担を減らす
- ✓前滑りを防ぎ、足先（横アーチ）の負担を減らす
- ✓土ふまず（外側アーチ）をしっかりつくる



Dr. Schollからハイヒール女子への新提案
「パーティーフィート スニーカー・フィール」



あなたのハイヒールが スニーカーになる！

- 製品名 :
パーティーフィート スニーカー・フィール
- 発売日 : 2014年3月3日
- 値段 : オープン (1580円)





「パーティーフィート スニーカー・フィール」は アーチを支えるチカラが違う！

ドクターショールが考えたまったく新しいジェルインソール「パーティーフィート スニーカー・フィール」。その違いは、足裏の3つのアーチを支える力にあります。

痛いところをカバーする部分的なインソールや土ふまずをつくるだけのインソールではない、足全体のかたちを整えることで、毎日のハイヒールライフを快適に、軽やかにする。それが「パーティーフィート スニーカー・フィール」です。

②縦アーチのWサポートし疲れを軽減

ハイヒールを履くとどうしても生じてしまう足裏中央部分の空洞。「スニーカーフィール」はその名にふさわしく、スニーカーのような履き心地を提供するため、内側縦アーチをしっかり支える起伏をつけました。また、外側アーチにも足のラインにあわせて微妙な起伏をつけることで、足全体が支えられ、抜群の安定感をもたらします。

①かかとを安定させてアーチを固定

インソールを入れてもなかなかハイヒールのトラブルが治まらない。その原因のひとつはかかとが安定していないことにあります。「スニーカーフィール」は、アーチとインソールのかたちがフィットするように、かかとの位置がきちんと合うようになっています。かかとが安定することで、アーチがしっかり固定されるのです。



③横アーチサポートで前すべりを予防

ヒールが高くなれば高くなるほど足全体が前にすべり、前足部にかかる負担。「スニーカーフィール」ではこのストレスを解消するため、横アーチの部分をしっかり支える構造をとっています。



「パーティーフィット スニーカー・フィール」開発担当者インタビュー

頑張る日本女性をヒールの痛みから解放するため 「スニーカーフィール」で日本発の製品づくりに挑戦

レキットベンキーザー・ジャパン(株)
マーケティング本部 ブランドマネージャー 劉 西喬



日本独自のジェルインソールをつくる決意

私は2012年の3月に、消費財メーカーから転職し、レキットベンキーザー・ジャパンに入社しました。入社して、営業部門に製品開発への要望を聞くと、誰もが「パーティーフィット」の新製品を出して欲しいという回答でした。

「パーティーフィット」は、ジェルインソール市場において41%のトップシェア、10億円の市場規模を有しながら、2011年に新製品を発売して以来、新製品が不在でした。それは、イギリス本社が開発し、各国が製品展開するというビジネスモデルを採用しているなかで、「パーティーフィット」のラインナップはすべて日本に上市されていたからです。

私は、それでも「パーティーフィット」の新製品が望まれるのは、日本が他国よりもジェルインソールのポテンシャルが高いからだと考え、「日本でオリジナルなものをつくりたい」と考えました。

ジェルインソールが理想と現実の溝を埋める

「ハイヒールがスニーカーになる」というコンセプトは、8名の女性を取材し、日常の靴と理想の靴のデザインを何パターンかイラストにしてもらった時でした。理想の靴はいずれも10センチ以上のすごいピンヒールです(右イラスト)。東日本大震災で帰宅難民などが起き、当時のトレンドはフラットシューズで、彼女たちも普段はフラットシューズを履いていました。でも、おしゃれな街に出かける時、女友達と食事に行く時はハイヒールで出かける。彼女たちはハイヒールに、ピンヒールに憧れ、それが自分を素敵に見せるアイテムだと知っているんです。でも、すごく痛い、辛い。だから普段はフラットシューズで妥協する。そんな理想と現実のギャップを埋められるのがジェルインソールではないかと考えました。

でも、そもそも彼女たちは靴に何かを入れることで解決できると思っていないので、気づきを与える必要があります。そこから「スニーカー」をキーワードにする発想が生まれてきました。

多くの壁を乗り越えて生まれた

「スニーカーフィール」

コンセプト調査でも高いスコアが出たので、本格的に日本オリジナルのジェルインソールの開発について、上司に打診をしましたが「無理だ」と言われました。あらゆるデータを揃えて社内とイギリス本社を説得し、2012年10月ようやくイギリス本社の承認を得ることができましたがその承認の条件は「デザイン、製造、パッケージすべてに関してサポートは行わない」という厳しいものでした。

日本の社内も現状製品や本社からの新製品対応に精一杯で、「スニーカーフィール」の開発は実質私一人で進めました。開発中はトップからも、あまり興味を持ってもらえませんでした。状況が一変したのは営業サイドの動きがでてきた頃です。当社の営業からの評判も良かったのですが、流通のバイヤーさんからも大変好評で、かなり売り場面積も大きくとっていただけることになり、社内からも注目してもらえるようになりました。

日常的に履いている靴のイラスト



履きたいと思う理想の靴のイラスト





日本女性の足の痛みとコンプレックスを「スニーカーフィール」で解放する

日本はフットケア後進国といわれますが、私は足をキレイに見せようとこんなに努力している女性がいる国は少ないのではないかと思います。欧米の人は生まれつき足に筋肉があり長さもあるので、フラットシューズを履いても足が美しく見えます。しかし、日本人はその資質がありません。そんなコンプレックスが、ハイヒールで足をキレイに見せよう、痛くても頑張ろうという努力につながっていると思います。

私も、ハイヒールは大好きですが、レキットベンキナー・ジャパンに入社する前は、多くの日本女性と同じように靴ずれもあり、角質も溜まっていました。でも「仕方ないのかな」と、フットケア製品を使うことで悩みが解決するとは考えてもいなかったんです。

でも、入社してジェルインソールに出会い、ハイヒールの生活が一気に変わりました。この「ワオ！」という喜びをもっと多くの日本女性に感じてほしい。「スニーカーフィール」を使っていたら、必ずジェルインソールの素晴らしさを感じていただけたと思いますし、自分の足を知る機会にもなると思います。

例えば私は「スニーカーフィール」を右だけに入れていきます(右写真)。それは、左右の足のアーチや大

きさに違いがあるからです。そうやって自分の足の特長を知れば、部分系のインソールを組み合わせたリカットすることで、足と靴のフィット感をよりよくすることができます。開発担当としては、「スニーカーフィール」を自分の足を知るファーストステップとしてご活用いただき、日本の女性が抱える足の痛みとコンプレックスからの解放に貢献できればと考えています。

通常の3倍の販売目標に挑戦

これまでの「パーティーフィート」シリーズの初年度販売目標は、約10万足ですが、「スニーカーフィール」は30万足です。しかし、「スニーカーフィール」は、絶対にお客様に驚きをもたらすことができる製品だと思っていますし、一度体験していただければ、1足だけでなく、すべての靴に「スニーカーフィール」を入れたいはずなんです。挑戦的な目標ではありますが、わが子のように育ててきた「スニーカーフィール」の力を私は信じたいと思います。



監修者に聞く「パーティーフィート スニーカー・フィール」

アーチは1日にしてならず、続けて使うことがポイントです

山道 いずみ 先生(足の健康美容研究家)

私のサロンでは、足裏のアーチを補正するテーピングを行っています。3つのアーチをしっかりホールドするという発想から生まれた「パーティーフィート スニーカー・フィール」にも同じような効果が期待できます。サロンのスタッフからも「抜群の安定感」と、とても好評です。

インソールは大き目な靴がいい、と考える方も多いですが「パーティーフィート スニーカー・フィール」はその逆です。縦アーチをぐっと持ち上げ、それにより横アーチも締まるので、足がコンパクトになります。

また、アーチは1日で補正できるものではありません。ハイヒールの時だけでなく、ローファーやローヒール、TPOにあわせたあらゆる靴に「パーティーフィート スニーカー・フィール」を使い、徐々にアーチを正しい状態に戻してあげてください。

私は、フットケアは健康はもちろん、“お気に入りの高いヒールを痛くなく履く”ためにも必要だと思っています。これまで我慢しながら履いていた高めのヒールが辛くなる。日本の女性たちが、みんな笑顔で街を歩く。そんな理想に「パーティーフィート スニーカー・フィール」でまた一歩近づけたと思っています。





快適な歩行と靴内環境のためのケアをする ドクター・ショールの主なComfort製品

女性向けインソール（ハイヒールなどの痛み）

ハイヒールは立ち姿を美しく見せてくれますが、足裏の前部分に体重がかかって痛んだり、前すべりしたり、さまざまな悩みがつきものです。透明なジェルや目立たない色のインソールをうまく活用することで、お洒落な靴を履く時の痛みを軽減することができます。

■つま先の痛み・疲れに



ジェル ハーフ・
インソールウルTRASリム

価格: ¥735 (税込)

サンダル、ミュール、
パンプスに。超薄型の
透明ジェルが、つま先
部分をやさしくガード。

■足先の痛みと土踏まずに



ジェル・アーチ・クッション

価格: ¥945 (税込)

ヒール靴で多い足先の
痛みに加え、土踏まずの
肉厚クッションで、
足の疲れを防止!

■かかとの痛み



ジェル・ヒール・クッション

価格: ¥945 (税込)

かかとへの衝撃緩和だけでなく、
カップ形状のジェルが足をしっ
かりホールドし、
足のすべりを防ぐことで
疲れ・痛みを防止。

■前すべりの防止に



前すべりストッパー

価格: ¥735 (税込)

ヒールによる前すべりや、汗によ
る前すべりを防止。

■足裏全体の疲れ・痛み



ジェルインソール クリア

価格: ¥1,050 (税込)

衝撃吸収・分散性に
優れたジェルクッション
が足裏全体の疲れ・
痛みを緩和。

■痛み・ムレ・ニオイを解消



ジェルインソール ソフト&ドライ
(抗菌消臭タイプ)

価格: ¥1,312 (税込)

表面に吸放湿性の高い
メッシュ生地を施した
ジェルインソール。
痛み、ムレ、ニオイの
3大トラブルを緩和します。

■部分的な痛み



ジェル・スポット・クッション

価格: ¥840 (税込)

ジェルクッションが、たこ・まめ、
うおの目などの圧迫痛から
足をガードします。

■かかたが脱げやすい



ジェル・ヒール・シールド

価格: ¥735 (税込)

ぬげやすい靴や
パンプスの靴擦れ・
痛みを防止。
かかと専用すべり
止めジェル。



快適な歩行と靴内環境のためのケアをする ドクター・ショールの主なComfort製品

足と靴のニオイ・ムレに

足の裏はからだの中で最も汗腺が発達していて、一日にコップ1杯以上の汗をかかれています。分泌された汗を放置すると、繁殖した雑菌がイヤなニオイを生じやすい状態になります。消臭・抗菌効果のあるスプレーを使ったり、汗の吸収性・速乾性にすぐれたインソールを使用することが、ムレやニオイを抑える有効な方法です。



**デオ・アクティブ
デオドラント フットクリーム**
ニオイの原因菌に作用して
しっかり消臭。
足用消臭・制汗クリーム



**デオ・アクティブ
デオドラント フットシート**
さっと拭くだけで
スッキリ清潔。
足用消臭・制汗シート



**フレッシュフィート
フットスプレー**
足をサラサラに保つ
足用制汗スプレー



消臭・抗菌靴スプレー
(左：ノーマル?)
(右：ベビーパウダーの香り)
瞬間消臭+ニオイ菌繁殖阻止で、
根本消臭

歩行時の疲労、痛み

人は全体重を、かかと、親指のつけ根、小指のつけ根の3点で分散して支えています。このバランスが崩れると体重がうまく分散されず、足の疲れを始めとしたさまざまな足のトラブルの原因となります。

インソールやサポートパッドで足裏を支えたり、歩き方を補整することで疲れや痛みをやわらげます。



**足つぼマッサージ
インソール**
(マッサージ・フィット)
歩きながら足を快適にマッサージ



**0脚/ひざ痛専用
ハーフィンソール**
(アーチ・プラス 0脚/膝痛用)
0脚・ひざへの負担が気になる方へ



**土ふまずサポート
ハーフィンソール**
(土ふまずサポートII)
土ふまずを支え、
足の疲れを防止する



かかと脱げ予防クッション
(ヒール・グリップ)
かかとをしっかりグリップ